

**ILUMATE**

Volúmen

**11**

Noviembre 2019

## Bloqueos e incidentes en la ciudad de La Paz

### Locks and incidents in the city of La Paz

Alejandro Martin Tamayo Velasquez <sup>1</sup>  
ale66877@gmail.com

**Instituto de Investigaciones en Ciencia y Tecnología, Universidad La Salle La Paz  
-Bolivia**

#### Resumen

El presente artículo hace una reflexión de los acontecimientos políticos y sociales que cotidianamente sufre la ciudad de La Paz. Se analizó un poco la Constitución Política del Estado, y se hace un análisis de lo que son y representan los bloqueos callejeros y su posible repercusión en la salud mental de la población. También se analiza las redes sociales en tiempos de crisis, que según la lectura y la investigación, se convierten en algo negativo para la salud mental de la población.

#### Palabras claves

Bloqueos, problemas mentales, tecnología.

#### Abstract

This article reflects on the political and social events that the city of La Paz suffers daily. The Political Constitution of the State was analyzed a little, and an analysis is made of what street blockades are and represent and their possible impact on the mental

---

<sup>1</sup> Miembro del Instituto de Investigación en Ciencia y Tecnología, programador y especializada en tecnología web y aplicaciones móviles. Estudiante de último año de Ing. de Sistemas

health of the population. Social networks are also analyzed in times of crisis, which according to reading and research, become something negative for the mental health of the population.

**Key words:**

Blockages, mental problems, technology.

## 1. Introducción

En la actualidad sin duda alguna y en nuestro país, existen muchos problemas de bloqueos en las calles y hasta en las Carreteras y sobretodo existe mucha agresividad tanto de las personas que bloquean y los que no lo hacen, por ese motivo, las personas se ven obligadas a realizar acciones perjudiciales, pero sin otra salida como el caminar muchos kilómetros a pie, o realizar tramos en vehículos y por último los que tienen vehículos, buscar rutas alternas que permitan movilizarse. Estos incidentes no sólo ocasionan que la población se perjudicada por movilizarse con lo que puede, sino también grandes perjuicios económicos.

Las personas que nacimos y crecimos en la ciudad de La Paz, conocemos muy bien la impotencia que genera la imposibilidad de alcanzar tu destino (físicamente hablando), vivimos lo que es perder un día de trabajo, entendemos lo que cuesta “abrir” un negocio para luego no poder “abrirlo” y desde luego sabemos cómo utilizar nuestras piernas. Tenemos este conocimiento no por voluntad propia sino a fuerza de golpes, vivimos en una ciudad que siempre está en conflictos y es testigo de su conflictividad. Paz (2012).

“Los Paceños vivimos acostumbrados a diversos tipos de manifestaciones, no se puede negar que estas forman parte de nuestra cotidianeidad ¿Cuántas manifestaciones a presenciado el majestuoso Illimani? unas son respetuosas y ordenadas, otras no tanto y algunas son directamente violentas” (Paz, 2012, pág. 3)

## 2. Objetivos

### Objetivo General

Reflexionar sobre los efectos mentales de los bloqueos de calles por manifestaciones humanas y su relación con la tecnología en la ciudad de La Paz

## 3. Referencias Conceptuales

### Marchas y bloqueos ¿Qué dice la constitución?

Al analizar la actual Constitución Política de Estado, se pueden rescatar los más importantes y relevantes al tema:

Artículo 12. II. Son funciones estatales de Control, la de Defensa de la Sociedad y la de Defensa del Estado.

“Artículo 16. I. Toda persona tiene derecho al agua y a la alimentación y II. El Estado tiene la obligación de garantizar la seguridad alimentaria, a través de una alimentación sana, adecuada y suficiente para toda la población.”

Según la constitución política del estado los bolivianos tienen derecho a la libertad de pensamiento expresados en forma individual y colectiva, también tienen derecho a la reunión en grupos para poder realizar marchas, organizarse en sindicatos y poder reclamar derechos de forma pública.

El Artículo 124 de la Constitución, indica:

“I. Comete delito de traición a la patria la boliviana o el boliviano que incurra en los siguientes hechos:

1. Que tome armas contra su país, se ponga al servicio de estados extranjeros participantes, o entre en complicidad con el enemigo, en caso de guerra internacional contra Bolivia.

2. Que viole el régimen constitucional de recursos naturales.

3. Que atente contra la unidad del país.

II. Este delito merecerá la máxima sanción penal”

Al poder realizar reuniones, públicas en las calles, marchas y bloqueos, la Constitución política prevee, que estas se deben realizar en forma pacífica, ya que si se procediera de forma violenta y con uso de armas, el delito merecerá, la pena máxima.

### **Teoría de las manifestaciones y las protestas**

Cuando hablamos de marchas y bloqueos nos referimos a medidas de presión o manifestaciones dirigidas a influir en la toma de decisiones del estado, sin embargo, no es lo mismo una marcha en España que en Bolivia y no es lo mismo un bloqueo en Argentina que uno en nuestro país. Por otro lado las teorías clásicas han ido perdiendo validez para dar lugar a nuevas propuestas en las cuales los movimientos sociales son parte de la vida política cotidiana de un país y no un signo de descontento o conflicto con el sistema.

El concepto de privación relativa, según Davis (1959), son los logros y realidades y expectativas y merecimientos. Discrepancia que puede basarse no sólo en la pérdida de bienes materiales, sino también en el detrimento de una posición social, la posibilidad de alcanzar ciertas metas o el acceso a derechos interpretados como básico y legítimos.

Nos enfrentamos no sólo a que los vecinos tienen derecho a bloquear un paso, sino también al hecho de poder vivir en tranquilidad en convivencia pacífica con la sociedad.

### **Protestando se entiende la gente?**

¿Quién demuestra? ¿Rebeldes anti estatales, participantes convencionales o todos?

Las manifestaciones son percibidas como un parámetro de estabilidad estatal ya que a mayor número de protestas mayor descontento con el sistema y mayor probabilidad de una ruptura. Y mientras, un estado tenga desigualdad económica y marginalidad, las manifestaciones se verán mucho más reforzadas sobre todo de gente indignada.

Según un estudio por el Observatorio de La Paz (Paz, 2012), uno de los problemas más álgidos a la hora de identificar los problemas de bloqueos en La Paz, son en primer lugar

la delincuencia, la inseguridad y la convulsión social. Sumado a estos problemas, ahora se presenta la desinformación ciudadana, que al hacer uso indiscriminado de redes sociales, la ciudadanía se satura de información falsa y cierta. Sin saber cuál es cierta y cual no.

A la pregunta, protestado se entiende la gente ?, la respuesta sería sólo los que protestas por la misma causa, se entienden, pero los que no forman parte de la protesta, seguramente estarán en desacuerdo con los que protestan. Entonces cual sería el mecanismo de solución para estos conflictos ?.

### **Mecanismos para resolver un conflicto**

Según (Cabana, 2014), los mecanismos para resolver conflictos parten por la solución directa entre las partes, o recurriendo a un tercero que promueva o facilite la solución de disputa. Esto busca que ambas partes resuelvan su conflicto en forma pacífica y se promueva el diálogo entre las partes.

Considerando que las marchas y bloqueos son cotidianos en nuestra ciudad, habrá que prestar más atención a las que son recurrentes y obviamente las que son masivas, para aplicar el primer mecanismo de solución de conflictos.

### **Efectos mentales en la población**

Las protestas y paralizaciones de servicios, rompen con la rutina diaria. A eso se suma que existe una violencia desmesurada en algunos caso y cierre de comercios, tiendas de barrio, puestos callejeros, que viven del día a día. Estos acontecimientos, no sólo afectan el bolsillo, sino que afecta el bienestar físico, mental y social de la población.

En el siglo XX y en la historia de la humanidad, según la (OMS, 2002) fue uno de los periodos más violentos, por temas de violencia, marchas pacíficas que se convirtieron en enfrentamientos con policías, etc. En los últimos años, la prevención de la violencia, ha sido un tema prioritario para los sistemas de salud debido a la repercusión de este fenómeno en la salud de las víctimas y a los costos que impone a las instituciones sanitarias. Por lo tanto, los Ministerios de salud tiene un papel fundamental que desempeñar en función al apoyo a personas que sufrieron violencia en protestas callejeras, de tal manera que el problema debe ser abordado desde el enfoque de la salud pública (OMS, 2003). Por ello, la violencia fue declarada como un problema de

salud pública, lo que implica un tratamiento mental desde diversas perspectivas para reducir sus niveles de incidencia.

La OMS define la salud mental como un estado de bienestar en donde la persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar productivamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad (OMS, 2011). En este sentido, la salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de una persona y una sociedad (Moll, 2013).

Diversos estudios realizados han demostrado que los altos niveles de estrés pueden afectar la capacidad de aprendizaje y la memoria. En una entrevista realizada por Punset (2004) a Robert Sapolsky, se menciona que desplazar agresión en otro es una respuesta para reducir el estrés, lo que implica hacer que alguien se estrese y se sienta mal. Dicha respuesta es típica tanto en animales (primates) como en humanos. De igual forma, un ambiente violento puede afectar el sistema límbico, debido a que la amígdala puede crecer menos por el estrés que suponen los maltratos. Por otro lado según (Gutierrez, Portillo, 2014) la exposición a grandes cantidades de estrés podría cambiar la forma en que responde el sistema inmune a las amenazas exteriores. Estos cambios pueden abrir el camino a muchas enfermedades o infecciones y podrían desencadenar una variedad de alteraciones mentales como: ansiedad generalizada (fobias), insomnio, depresión, alteraciones psicósomáticas, y en algunos casos, trastornos de personalidad paranoide y estrés postraumático, entre otros. Es decir, si el sentimiento de carácter negativo aparece de forma constante en el sujeto, y no es tratado adecuadamente, puede conducir a un bajo rendimiento en la vida cotidiana, debilitando la salud (Olga & Terry, 1997).

### **Efectos mentales del uso de la Tecnología**

(BBC, 2017)

Según el artículo las redes sociales se han vuelto “indispensables” en el día a día de la mayoría de adolescentes y son pocos los que renuncian a tener presencia en alguna de estas redes. Pero la actividad en estas plataformas, generar en los jóvenes depresión, ansiedad, problemas de sueño e inseguridad, según ellos mismos admiten en un estudio realizado en Reino Unido.

Una encuesta efectuada a principios de año por la Sociedad Real de Salud Pública (RSPH, por sus siglas en inglés) reveló que sólo una de las cinco redes sociales tiene un efecto positivo en la salud mental de los jóvenes: YouTube.

Al resto, en general, les afecta de forma negativa, siendo Instagram la que peores resultados obtuvo, seguida de cerca por Snapchat, Facebook y Twitter

Una encuesta efectuada a principios de año por la Sociedad Real de Salud Pública (RSPH, por sus siglas en inglés) reveló que sólo una de las cinco redes sociales tiene un **efecto positivo** en la salud mental de los jóvenes: YouTube.

Las psicólogas Alvarado, Miguez y Arenas (Provinci, 2019) ofrecen siete recomendaciones para mantener la calma y manejar la tristeza, la frustración y la rabia.

## Las recomendaciones

### 1. Buscar apoyo en círculos cercanos

Fortalecer y mantener los vínculos y la solidaridad con los más cercanos, “que muchas veces no son los familiares, sino el vecino o el que está detrás en la cola para comprar algo”. Esto ayuda a ser resilientes, es decir, tener la capacidad para superar situaciones adversas. Para esta psicóloga, “en una crisis la angustia puede llevarnos a perder el sentido de la identidad. Es muy importante no aislarse, por el contrario, debemos buscar apoyo en el grupo social, buscar al vecino, comunicarse con la familia, expresar lo que se siente. Esto nos ayuda a volver a sentir quienes somos y ver la realidad tal y como es”.

### 2. Usar técnicas de relajación y organizar tus prioridades

Alvarado sugiere “respirar profundo y hacer un diagnóstico de nuestra situación, determinar cuáles son las dificultades y cuáles las fortalezas, qué tenemos y qué necesitamos, y así comprender nuestra situación lo más claro posible”. Las tres psicólogas también recomiendan reconocer las emociones que podemos experimentar. “Por ejemplo, cuando nos sentimos a tope es válido decir ‘necesito un tiempo a solas’, ‘no me molesten’, ‘necesito respirar’, y al mismo tiempo pedir ayuda en caso de que

tus emociones te sobrepasen”, dice Arenas. Llorar también es natural para drenar los sentimientos.

### **3. Expresar tus sentimientos**

Alvarado afirma que la comunicación es una gran herramienta para mitigar el impacto a largo plazo. “Es importante llevar la situación actual de la mejor manera, para disminuir en la medida de lo posible somatizaciones a diferentes lugares del cuerpo, dificultades en el sueño y situaciones de estrés postraumático”.

### **4. Escuchar al que necesita compañía**

Así como somos oídos, también es importante escuchar al otro. Arenas señala que aquellos que no son profesionales en salud mental no pueden actuar con el mismo profesionalismo ni alcance. Se pueden tener buenas intenciones, pero tal vez nuestras acciones o expresiones no son las que la persona afectada necesita. “Podemos hacerle un daño al otro, pero también un bien. ¿Cuál es la diferencia? Entender que su sufrimiento es distinto al propio, que las cosas no se viven de la misma manera. El otro debe sentir que su interlocutor le tiende la mano sin juzgarlo, sin coartar sus emociones”.

### **5. Comprender que cada persona maneja la crisis de forma distinta**

“Cada quien tiene sus propias herramientas. No es como una receta de cocina, que le sirve a todo el mundo. Este es el momento donde hay que reconocer qué cosas hacemos para sentirnos mejor”, dice Arenas. Miguez agrega que también “la gravedad de la crisis es mayor en algunas regiones y sectores en comparación con otros. Estos elementos no se pueden dejar de considerar. Sin embargo, todos de una u otra manera estamos sobrepasados por la magnitud del deterioro de la vida cotidiana”.

### **6. Mantener rutinas y distracciones**

“Intentemos generar espacios de esparcimiento. Parece irónico hablar de relajarnos en un momento como este, pero es muy importante para mantener la salud mental”, dice Arenas. Sugiere leer, jugar juegos de mesa, cartas o dominó, salir a caminar en lugares cercanos, o hacer ejercicio. Alvarado agrega que es importante, “aunque sea de forma precaria, mantener ciertas rutinas en casa que den estructura, como mantener

el orden, la limpieza y los horarios”.

## 7. No engancharse en las redes sociales

Tener acceso a la información es un derecho. “Sin embargo, el enganche en las redes es un nuevo fenómeno que pareciera funcionar con el mismo esquema de las adicciones tradicionales. Paradójicamente, mucha gente ‘vive’ en las redes para no contactar con su propia realidad. Las redes sociales pueden ser un traje hecho a la medida que deja por fuera muchos elementos”, advierte Miguez.

Alvarado recomienda “hacer algo de higiene mental que nos separe, que nos de respiro, que nos permita poner foco en algo diferente que nos proporcione algo de alivio”. También alerta que se debe ser selectivo con la información, pues no toda es confiable.

### Las redes sociales: catarsis, no terapia

Las redes sociales sirven como un canal para contar experiencias, drenar frustraciones y pedir ayuda. Las publicaciones de los usuarios “son susceptibles de ser tomadas en cuenta y analizadas, sea esta comunicación inventada o sea que se soporte en un hecho real personal o colectivo (...) Pero frente a situaciones psicológicas y emocionales complejas la red no se constituye en herramienta terapéutica válida”. Miguez recomienda invitar a los usuarios a buscar ayuda en las vías tradicionales, es decir, aquellas especializadas en salud mental.

## 4. Conclusiones

- Las protestas callejeras, bloqueos son constitucionalmente legales, porque todo ser humano, tiene derecho a expresarse libremente, pero inconstitucionalmente legales cuando están afectan a la integridad personal, bienes privados y públicos.
- Las redes sociales afectan negativamente a la salud de las personas, en tiempos de crisis. Se debe racionalizar su uso y sobre todo, en estado de tensión y ansiedad, es mejor no recurrir a ellos.
- La mejor manera de tratar un conflicto es a través del diálogo.

## Referencias

- BBC. (19 de Mayo de 2017). ¿Qué efectos tienen las 5 mayores redes sociales en la salud mental de los jóvenes? Obtenido de BBC News: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-39974688>
- Cabana. (2014). De los mecanismos alternativos de solución de conflictos en Colombia: Acerca de su alcance y desarrollo para su implementación en los municipios de pos conflicto. Colombia: Universidad Católica de Colombia.
- Davis J. A. (1959). A formal interpretation of the theory of relative deprivation. En Hogg y Vaughan. Psicología social. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Gutierrez, Portillo. (2014). La violencia delictuosa, asociada a la salud mental de la población Salvadoreña. Revista de Psicología UCP, No. 34, 7.
- Paz. (2012). Protestando se entiende a la gente. Observatorio La Paz cómo vamos, 38.
- Provinci. (13 de Marzo de 2019). Salud mental en tiempos de crisis. Obtenido de Que recomiendan los psicólogos?: <https://provinci.com/salud-mental-en-tiempos-de-crisis-que-recomiendan-los-psicologos/>
- Punset, E. (2006) El alma está en el cerebro. Madrid: Aguilar
- Moll, S. (2013). Representaciones de la salud mental en trabajadores de dos instituciones especializadas de Lima Metropolitana. Revista de Psicología, 31(1), 99-128
- Olga, G. & Terry, L. (1997). Superar el estrés. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Organización Mundial para la Salud (2002). Informe mundial sobre la violencia y salud: resumen. Washington, D.C.: OPS. Recuperado de: [http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/world\\_report/es/summary\\_es.pdf](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/es/summary_es.pdf)
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2003). Informe mundial sobre la violencia y la salud. Washington, DC: Autor.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2011). Salud mental: un estado de bienestar. Recuperado de: [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/index.html](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/index.html)
- Saavedra, A. (2004). Violencia y salud mental. Acta Médica Peruana, 21(1), 39-50.

**Artículo Recibido:** 10-07-2019

**Artículo Aceptado:** 22-10-2019